2.087 Zeleninová obloha - citrón
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
citrón	1,50	1,35	1,80	1,62	2,00	1,80	2,50	2,25
hmotnosť porcie v g	13		16		17		22	

Výrobný postup

Citróny umyjeme, kefkou dobre vydrhneme, osušíme a pokrájame na plátky alebo kocky. Podávame na chlieb s vhodnou nátierkou alebo do vody / minerálnej alebo obyčajnej/.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	40	10	0,09	0,1	0,0	1,2	0,5	3,5	0,1	0,000	0,0	0,0	6,6	0,0
B	48	11	0,11	0,1	0,0	1,5	0,6	4,2	0,2	0,000	0,0	0,0	7,9	0,0
C	53	13	0,12	0,1	0,0	1,7	0,7	4,6	0,2	0,000	0,0	0,0	8,8	0,0
D	66	16	0,15	0,1	0,0	2,1	0,8	5,8	0,2	0,000	0,0	0,0	10,9	0,0